

## Poradnictwo i terapia w projekcie MOPS pt. „Pora na aktywność”

Od kwietnia br. uczestnicy projektu „Pora na aktywność”, realizowanego przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie mogą korzystać z poradnictwa i terapii w placówkach prowadzonych przez nowych partnerów. Krakowski Instytut Psychoterapii (KIP) Stowarzyszenia „Siemacha” oraz Ośrodek Poradnictwa i Terapii Rodzin w Krakowie Stowarzyszenia „Dobra Nadzieja” świadczą o wielu lat na rzecz mieszkańców Krakowa profesjonalne poradnictwo psychologiczne oraz terapie indywidualne i grupowe. Ośrodki oferują profesjonalną pomoc dla osób i rodzin, wykazujących potrzebę wsparcia w przewyciężaniu problemów i trudności życiowych. Terapeuci zaplanują i ukierunkują pracę nad różnorodnymi dysfunkcjami oraz pomogą rozwiązać problemy rodzinne, takie jak: przemoc, wykorzystanie seksualne dziecka, żałoba, rozwody, choroby psychiczne, alkoholizm w rodzinie, czy inne poważne urazy psychiczne. Prowadzone wsparcie grupowe (warsztaty rozwoju osobistego) przeznaczone jest dla osób w wieku 18-30 lat, przeżywających trudności emocjonalne, problemy w funkcjonowaniu społecznym, np. nieśmiałość, niepokój, wycofanie, niskie poczucie własnej wartości. Grupa terapeutyczna daje możliwość pracy nad własną problematyką, umożliwia poznanie siebie w relacjach z innymi ludźmi oraz pozwala zrozumieć zachowania własne i innych osób.

Aby skorzystać z poradnictwa i specjalistycznej pomocy psychologicznej, należy się zgłosić do siedziby jednego z ośrodków współpracujących z MOPS. Na pierwszym spotkaniu podczas bezpośredniej rozmowy terapeuta przeprowadzi diagnozę sytuacji i zostanie podjęta decyzja o dalszej ścieżce postępowania. Następnie dyżurujący w ośrodku pracownik socjalny MOPS spisie z nowym uczestnikiem projektu kontrakt socjalny. Zainteresowanych otrzymaniem pomocy zapraszamy do siedzib ośrodków:

- Ośrodek Poradnictwa i Terapii Rodzin, ul. Basztowa 3, tel. 12 431 18 08 (Stowarzyszenie „Dobra Nadzieja”),
- Krakowski Instytut Psychoterapii na Podbrzeziu, ul. Podbrzezie 6, tel. 12 423 02 28 (Stowarzyszenie „Siemacha”),
- Krakowski Instytut Psychoterapii na Krakowiaków, os. Krakowiaków 2, 12 644 12 66 (wew. 21), (Stowarzyszenie „Siemacha”),
- Krakowski Instytut Psychoterapii na Ptaszyckiego, ul. Ptaszyckiego 6, tel. 12 682 11 50 (Stowarzyszenie „Siemacha”).

Z bezpłatnego poradnictwa można również skorzystać w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, w Dziale Poradnictwa na os. Teatralnym 24.

Udział w projekcie „Pora na aktywność” jest bezpłatny. Więcej informacji na temat realizowanego projektu zamieszczono na stronie MOPS: [WWW.mops.krakow.pl](http://WWW.mops.krakow.pl).

Projekt Pora na aktywność współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.